INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN: 2277-7881; IMPACT FACTOR – 6.014; IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
VOLUME 8, ISSUE 12(4), DECEMBER 2019

సుమతీ శతక పద్యం – శాస్త్రీయ విశ్లేషణ

డాక్టర్ బాలరాజు చంద్రమౌళి
వృక్ష శాస్త్ర అధ్యాపకులు
యస్. జి. ఎ. ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల
యలమంచిలి

పరిచయం:

తెలుగు అంటే తియ్యదనం, తెలుగంటే కమ్మదనం, తెలుగంటే అమ్మతనం. అన్నీ కలిసిన అమృతం తెలుగు. దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స అని సాహితీ సమరాంగణ సార్వభౌముడుగా కీర్తికెక్కిన కన్నడ ప్రభువు శ్రీకృష్ణ దేవరాయలు, ఆనాడు తెలుగు వైభవాన్ని చాటి చెప్పారు. తెలుగు భాష అన్నిటికన్నా తియ్యనైనది అని విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ అన్నారు. వందేళ్ళు తపస్సు చేస్తేగాని తెలుగువాడిగా పుట్టగలిగే అదృష్టం, తెలుగు మాట్లాడే అవకాశం రాదన్నారు ప్రముఖ తమిళ కవి అప్పయ్య దీక్షితులు. "సుందర తెలుగు" అని తమిళ మహాకవి సుబ్రమణ్య భారతి మెచ్చుకున్నాడు. ఉన్న ఉద్యోగాన్ని మానేసి తెలుగు భాషకై కృషి చేసిన విదేశీయుడు చార్లెస్ ఫిలిప్ బ్రౌన్. ఇది ద్రవిడ భాషలలో ఒకటైన పురాతన భాష. ఇది ప్రధానంగా ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు మాతృ భాష మరియు అధికార భాష. కేంద్రపాలిత ప్రాంతమైన పాండిచ్చేరిలో కూడా కొంతమంది తెలుగు మాట్లాడుతారు. దీనిని పూర్వం తెలుంగు లేదా తెనుంగు లేదా ఆంధ్రము అనేవారు. తెలుగు భాష క్రీ.పూ 400 సంవత్సరాల నుండి వాడుకలో ఉంది. 16వ శతాబ్దంలో నికోలో డికోంటి అనే ఇటలీ దేశపు శోధకుడు తెలుగు భాషకు The Italian of the East అని పేరు పెట్టాడు.

అత్యధిక సామెతలు గల భాషగా కూడా తెలుగు రికార్డు నెలకొల్పింది. అవధాన ప్రక్రియ మన తెలుగు భాషకు, తెలుగు వారికే సొంతం. నీటి వలే ఏపాత్రలో పోసినా, అట్టి ఆకారాన్ని పొందగల పంచభూతం తెలుగు. మన దేశంలో ప్రాచీన భాషలైన సంస్కృతం, తమిళంతో బాటు తెలుగు భాషను 2008 అక్టోబరు 31న భారత ప్రభుత్వం గుర్తించింది.

తెలుగు పద్యాలు నీతిని, ధర్మాన్ని, న్యాయాన్ని, అహింసను, మానవత్వాన్ని, భారతీయ వైభవాన్ని, సాంస్కృతిక విలువలను అపూర్వంగా ప్రబోధిస్తాయి. అంతే కాకుండా భక్తి, వేదాంత భావాలతో, శాస్త్రీయమైన ఆలోచనలతో మానవునిలో పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని పెంపొందింపజేస్తాయి. మానవుడిని మహనీయుడుగా తీర్చి దిద్దుతాయి.

తెలుగు సాహిత్యంలో అనేక శతక సాహిత్యాలున్నప్పటికి, వీటిలో వేమన శతకము, సుమతీ శతకాలు అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందినవి. చిన్న చిన్న పదాలతో ఎంతో అర్థాన్నిస్తాయి. అర్థాన్నే కాకుండా జీవితానికి పరమార్థాన్ని అందించి మనిషిని మహోన్నతుడిగా తీర్చిదిద్దే మణిపూసలు మన తెలుగు పద్యాలు.

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN: 2277-7881; IMPACT FACTOR – 6.014; IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
VOLUME 8, ISSUE 12(4), DECEMBER 2019

తెలుగు వారికి కండబలం, గుండెబలం, నిండుదనాన్ని చేకూర్చింది తెలుగు పద్యమే. తెలుగు పద్యాలు ఎంతో శాస్త్రీయతను కలిగి వుంటాయి. శాస్త్రీయ కోణంలో విశ్లేషించినపుడు అంతర్లీనమై వున్న భావం బోధపడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకొని జీవితంలో పాటించదగిన, నాకు నచ్చిన ఒక మంచి తెలుగు పద్యం.

క,, తన కోపమె తన శత్రువు

తన శాంతమె తనకు రక్ష, దయ చుట్టంబౌ

తన సంతోషమె స్వర్గము

తన దుఃఖము నరకమండ్రు, తథ్యము సుమతీ! (సుమతీ శతకం).

భావం:

మానవునికి తన కోపమే శత్రువు. శాంతంగా వుండడమే తనకు రక్ష. దయా గుణం తనకు చుట్టం. తన సంతోషం తనకు స్వర్గం. తన దుఃఖమే నరకం. ఇది నిజం.

వివరణ:

మనిషి జీవితం మొత్తం నిద్ర లేచినప్పటినుండి, రాత్రి పడుకునే వరకూ ఈపద్యంతో ముడిపడి వుంటుందనేది నాభావన. కోపం, శాంతం, రక్ష, దయ, సంతోషం, దుఃఖం, స్వర్గం మరియు నరకం అనే ఈ పదాలు లేకుండా మనిషి జీవితం వుండదు. వ్యక్తి వికాసానికి, మనిషి తన జీవితాన్ని సుసంపన్నం చేసుకోడానికి ఈ ఒక్క పద్యం చాలు. మనిషి జీవితం నుండి విడదీయలేనిదీ పద్యం. ఈపద్యంలో ఎంతో శాస్త్రీయత దాగి వుంది.

పదార్థం గురించి చెబితే అది విజ్ఞానం, పదార్థానికి ఆవల వున్నదానిని గురించి చెబితే అది జ్ఞానం అవుతుంది. వృక్ష, జంతు, భౌతిక మరియు రసాయనిక శాస్త్రాలు కనిపించే పదార్థం గురించి వివరిస్తాయి. కనపడని అంశాలైన కోపం, కామం, అహంకారం, ఈర్ష్య, అసూయ మొదలైన వాటి గురించి, వాటి ఫలితాల గురించి చెప్పేది తత్త్వశాస్త్రం.

ప్రకృతిలో పరమాణువైనా, పరమాణువులతో తయారైన పదార్థమైనా, మనిషైనా, ఇతర జీవరాశులైనా ఎపుడూ సహజ స్థితిలో వుండడానికి ప్రయత్నం చేస్తాయి. సహజ స్థితిలో వుండాలి కూడా. పదార్థానికైనా, పదార్థంతో తయారైన మనిషికైనా అపుడే మనుగడ సాధ్యం. పరమాణువుకు కాస్త శక్తినందిస్తే, ఎలక్ట్రాన్లను విడుదల చేసి, భూస్థాయి (సహజ స్థితి) నుండి ఉద్రిక్త స్థాయికి చేరుకుంటుంది. అలా ఉద్రిక్త స్థితిలోగల పరమాణువు తను కోల్పోయిన ఎలక్ట్రాన్లను తిరిగి తీసుకోవడం ద్వారా గాని, ఇతర పరమాణువుల లోని ఎలక్ట్రాన్లను పంచుకోవడం ద్వారా గాని భూస్థాయికి (సహజ స్థితి) వచ్చి స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది. ఉద్రిక్త స్థితిని శాస్త్రీయంగా ఆక్సీకరణ స్థితి అంటారు. ఇది ప్రమాదకరమైనది. ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ ఇనుమును సైతం మట్టి చేయగలదు.

పరమాణువు భూస్థాయికి రాకుండా ఉద్రిక్త స్థితిలోనే ఎక్కువ సమయం వుంటే ఆపరమాణువుకు ఉనికి లేదు, నశించి పోతుంది. ఒక నిర్జీవమైన పరమాణువే ఉద్రిక్త స్థితిలో వుంటే నాశనం ఐతే, ప్రాణం వున్న

మనిషికి కోపం అనే ఉద్రిక్త స్థితిలో వుంటే, ఆమనిషి తుక్కు తుక్కు అవుతాడు, క్షీణిస్తాడు. ఆ వ్యక్తికి మనుగడ లేదు.

కోపం వెనుక గల శాస్త్రం (Science behind anger):

కోపం అనునది తీవ్రమైన భావజాలం. గర్వం తియ్యని విషమైతే, కోపం చేదైన విషం. ఒత్తిడిలో మొదటిది. మనిషి కోపంలో ఉన్నప్పుడు సాధారణంగా శ్వాసరేటు పెరుగుట, శరీరంలో చెమట పట్టడం, చేతులు వణకడం, కంటిపాప పెద్దది అవడం, ముఖం ఎర్రబడుట, రక్తపోటు ఎక్కువ కావడం వంటి ప్రతిస్పందనలు కనిపిస్తాయి (Rothenberg, 1971; Hendricks *et al*, 2013). పదే పదే కోపానికి లోనయ్యే వ్యక్తికి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుందని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి (Hendricks *et al*, 2013). కోపం రావడానికి అనేక కారణాలున్నప్పటికీ, మొత్తానికి నష్టం జరిగేది అది కలిగిన వ్యక్తికే. మనస్సుకు, శరీరానికి ఇది హాని కలిగిస్తుంది.

కోపం వల్ల రక్తంలో ఎపినెఫ్రిన్ లేదా అడ్రనాలిన్ అనే హార్మోన్ విడుదలౌతుంది. దీనివల్ల ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు పెరిగి గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది (Lakoff and Kovecses, 1987). దీని వల్ల రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఈహార్మోను పరిస్థితిల కు ఎదురు నిలబడి పోరాడు లేదా పారిపో అనే సంకేతాలను ఇస్తుంది. నాన్ ఎపినెఫ్రిన్ (అడ్రనాలిన్ రష్) అను హార్మోను కూడా విడుదలై గుండె కొట్టుకొనే వేగాన్ని మరియు రక్తపోటును పర్యవేక్షిస్తూ ఈవిపత్కర పరిస్థితుల నుండి తట్టుకొని, రక్షించుకునే విధంగా శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది.

ఇలా కోపంలో వున్నపుడు మన శరీరంలో ఇన్ని రకాలైన రసాయనిక మార్పులు జరుగుతాయి. ఈ హార్మోన్లతో పాటు మరికొన్ని విష రసాయనాలైన కాటకోలమైన్లు విడుదలౌతాయి. అవి మన యొక్క వ్యాధి నిరోధక శక్తిని నాశనం చేస్తాయి. దీనివల్ల కొన్ని నిమిషాలపాటు శరీరంలోని ప్రాణశక్తి ఒక్కసారిగా తీసివేయబడుతుంది (Hendricks *et al*., 2013). విష రసాయనాలు రక్తాన్ని గడ్డ కట్టించి, రక్తనాళాలలో రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకోవడం గుండె కొట్టుకొనే వేగం పెరుగుతుంది. ఈపరిస్థితిలో మెదడు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ ను తీసుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. తగినంత ఆక్సిజన్ మెదడుకు అందక పోవడం వల్ల, అధిక రక్తపోటుకు దారి తీసి ఛాతిలో నొప్పి వచ్చి గుండెపోటు వస్తుంది (Hendricks *et al*, 2013).

కార్టిసాల్ అనే ఇంకొక హార్మోను కూడా కోపంలో విడుదలౌతుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని శక్తి తీసివేయబడుతుంది. కార్టిసాల్ ఎక్కువగా విడుదలైతే త్వరగా ముసలితనం వస్తుంది. దీనివల్ల రక్తంలో సమతుల్యత దెబ్బ తిని వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది (Hendricks *et al*., 2013).

పురుషుడు నిత్యజీవితంలో సమాజంలోని అనేక సంఘటనలను ప్రత్యక్ష్యంగా ఎదుర్కోవడం వల్ల ఒత్తిడికి లోనవుతాడు. దీనివల్ల స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి (Hendricks *et al*., 2013). స్త్రీ మరియు పురుషుల ఇద్దరిలో కోపం వచ్చినప్పటికీ, స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో కోప భావాలు ఎక్కువగా వుంటాయని, తరుచుగా బహిర్గతం చేస్తారని పరిశోధనలు

తెలియజేస్తున్నాయి. స్త్రీలలో కోపం వచ్చినప్పటికి, వారు దానిని ప్రకటించక, ఒక్కోసారి వారికే తెలియనంత సూక్ష్మంగా గుండెల్లో దాచుకొని, విజయవంతంగా నియంత్రించుకుంటారు (Hendricks *et al*., 2013).

కోపాన్ని నియంత్రించే కొన్ని మార్గాలు:

1. ధ్యానం
2. నవ్వడం
3. గ్రంథ పఠనం
4. మంచి సంగీతం వినడం

ఈ నాలుగు అంశాలను పాటిస్తే మనసుకు ప్రశాంతత, మనిషికి విశ్రాంతి, ఆరోగ్యం లభిస్తాయి. నవ్వడం, గ్రంథ పఠనం, మంచి సంగీతం వినడం సులభంగా ఆచరించదగిన అంశాలు. ధ్యానం సుదీర్ఘమైన ప్రక్రియ. దీనికి సంసిద్ధత, ఓపిక మరియు ఏకాగ్రత అవసరం.

ప్రమాదకరమైన కోపాన్ని అణిచివేసే ప్రధాన ఆయుధం ధ్యానం ఒక్కటే. ధ్యానంతో అద్భుతాలను సాధించవచ్చు. ధ్యానము కూడా శాస్త్రీయమైనదే. ధ్యానంలో వున్నపుడు కూడా కోపాన్ని, ఇతర ఒత్తిడిల నుండి ఉపశమనాన్ని కల్గించే కొన్ని హార్మోన్లు, రసాయనాలు విడుదలౌతాయి. అవి సెరటోనిన్, కార్టిసాల్, మెలటోనిన్, అసిటైల్ కోలిన్ మరియు ఎండార్ఫిన్లు (Jevning *et al*., 1992). ధ్యానం చేయడం వల్ల రక్తంలో విడుదలైన సెరటోనిన్ మరియు ఎండార్ఫిన్లు ఒత్తిడిని తగ్గించి, ఆనందాన్ని కలుగజేస్తాయి, ఆయుస్సును పెంచుతాయి. ధ్యానంలో విడుదలైన అసిటైల్ కోలిన్, ఒత్తిడి హార్మోన్ల ప్రభావాన్ని తగ్గించి శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తుంది (Hendricks *et al*., 2013). ముప్పై నిమిషాల పాటు ధ్యానం చేస్తే సెరటోనిన్ గాఢతలు పెరిగి మనిషికి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి (Jevning *et al*., 1992; Perez and Holmes, 2000). అంతే కాకుండా ధ్యానం చేయడం వల్ల ప్రమాదాన్ని కలిగించే కార్టిసాల్ గాఢతలు తగ్గుతాయని పరిశోధనలలో తేలింది (Jevning *et al*., 1992; Perez and Holmes, 2000).

కనిపించే పదార్థంపై పరిశోధన చేస్తే శాస్త్రవేత్త అంటారు. ఇతడు శాస్త్రవేత్తగా మాత్రమే వుండగలడు. కనిపించని తత్త్వాలైన కోపం, అసూయ మొదలైన అరిషడ్వర్గాలపై పరిశోధన చేస్తే తత్త్వవేత్త అంటారు. ఒక తత్త్వవేత్త, శాస్త్రవేత్తగానూ మరియు తత్త్వవేత్తగానూ వుండగలడు. కానీ ఒక్క కవి మాత్రమే శాస్త్రవేత్తగానూ, తత్త్వవేత్తగానూ మరియు కవిగానూ వుంటాడు. పరిశీలన, పరిశోధన మరియు తత్త్వ విచారణ వంటి అంశాలు సైతం కవికి సొంతం. ఇంతటి శాస్త్రీయత ఈపద్యంలో వున్నది కావున ఆకవిని శాస్త్రవేత్త అని అంటాను.
అందుకే తెలుగు సాహిత్యం, అందు నా తెలుగు పద్యం శాస్త్రీయమైనది, వెలకట్టలేనిది. తెలుగు భాష మాట్లాడుతున్నపుడు శరీరంలోని లోపలి అవయవాలకు వ్యాయామాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా, 72000 నాడులను ఉత్తేజం చేస్తుందని శాస్త్రం చెబుతుంది. ఒక్క రూపాయి డబ్బు ఖర్చు పెట్టకుండా శరీరానికి వ్యాయామం ఇవ్వగల ఏకైక భాష మన తెలుగు. ధ్యానం చేయలేనివారు, కనీసం తెలుగు భాషను స్పష్టంగా

మాట్లాడగలిగినా ధ్యాన ఫలితాలను పొందగల్గుతారు. అటువంటి తెలుగు భాషలో మనం మాట్లాడుదాం, మన తెలుగు భాషను కాపాడుకుందాం.

ముగింపు:

మనిషికి కోపం బలమైన ఒత్తిడి. మనిషికి కోపంతోపాటు అనేక ఉద్రిక్త స్థితులున్నప్పటికి, మొదటి శత్రువు కోపమే. అందుకే సాధ్యమైనంత వరకు మనిషి కోపంలో వుండకుండా, దాని దరి చేరకుడా పదికాలాల పాటు ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా జీవించే సహజ స్థితిలో వుండాలి. మనిషి ప్రతి భావోద్వేగం పట్ల ఎరుకతో, శాస్త్రీయమైన అవగాహనను కలిగి వుండి, సాహిత్యాన్ని, తత్త్వాన్ని శాస్త్రంతో ముడిపెట్టుకుని విశ్లేషణ చేసుకుంటే సత్యం ఆవిష్కరించబడుతుంది. ఏమతమైనా, ఏపురాణమైనా, ఏగ్రంథమైనా చెప్పే అంతిమ సత్యం ఇదొక్కటే.

References:

1. సుమతీ శతకం
2. Hendricks, L., Bore, S., Aslinia, D. and Morriss, G., 2013. The effects of anger on the brain and body. In *National forum journal of counseling and addiction* (Vol. 2, No. 1, pp. 2-5).
3. Jevning, R., Wallace, R.K. and Beidebach, M., 1992. The physiology of meditation: a review. A wakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *16*(3), pp.415-424.
4. Lakoff, G. and Kovecses, Z., 1987. The cognitive model of anger inherent in American English. *Cultural models in language and thought*, pp.195-221.
5. Perez-De-Albeniz, A. and Holmes, J., 2000. Meditation: Concepts, effects and uses in therapy. *International Journal of Psychotherapy*, *5*(1), pp.49-58.
6. Rothenberg, A., 1971. On anger. *American Journal of Psychiatry*, *128*(4), pp.454-460.